

## Meine Ergebnisse

Name: Patris Health

Aktivierungs-Datum: 23/01/2025

Persönlicher Code: PH-A-TEST2

[help@patris-health.com](mailto:help@patris-health.com)

[www.patris-health.com](http://www.patris-health.com)



# Inhaltsangabe

## 1. Ihre Bakterienvielfalt

- 1.1 Shannons Index
- 1.2 Erfasste OTUs
- 1.3 Pielousche Äquität

## 2. Ihre Bakterienpiegel

- 2.1 Gute Bakterien
- 2.2 Schlechte Bakterien
- 2.3 Andere relevante Bakterien

## 3. Deine Maße

- 3.1 BMI
- 3.2 WHR

## 4. Deine Nährstoffaufnahme

- 4.1 Kohlenhydrate
- 4.2 Ballaststoffe
- 4.3 Fette
- 4.4 Gesättigte Fettsäuren
- 4.5 Proteine
- 4.6 Salz

## 5. Darmgesundheit

- 5.1 Immunstärke
- 5.2 Darmwandstärke
- 5.3 Unterstützung zur Gewichtsreduktion

## 6. Ballaststoffabbau

- 6.1 Gasproduktion

## **7. Darmherausforderungen**

7.1 Potenzielle Dickdarmprobleme

7.2 Infektionsalarm

7.3 Fettalarm

## Einleitung

**Mit dem Mikrobiom-Test lernen Sie die Bakterien kennen, die in Ihrem Darm leben und zusammen das sogenannte Darmmikrobiom bilden. Über Ihr persönliches Dashboard erhalten Sie Zugriff auf Ihre Daten und können das faszinierende Universum in Ihrem Inneren entdecken. So entsteht eine ganz besondere Verbindung zwischen Ihnen und Ihren kleinen, aber bedeutenden Begleitern.**

Es gibt viele Wege, sich gesund zu ernähren, aber sich um Ihr Darmmikrobiom zu kümmern, ist immer eine gute Entscheidung.

Lassen Sie uns Ihnen zwei von vielen triftigen Gründen nennen:

- Ihre Bakterien können gegen die Ansiedlung von Krankheitserregern ankämpfen
- Ihre Bakterien können Stoffe produzieren, die für die menschliche Gesundheit wichtig sind

Sehen Sie? Es ist eine kluge Entscheidung, sich um Ihr Darmmikrobiom zu kümmern!

Jetzt fragen Sie sich vielleicht, wie Sie Ihren Darm ernähren können, um ein gutes Umfeld für Ihre Bakterien zu schaffen. Aber sicherlich kennen Sie die Antwort bereits. Ganz, genau! Durch Ernährungsempfehlungen, die auf Ihrer aktuellen bakteriellen Zusammensetzung basieren.

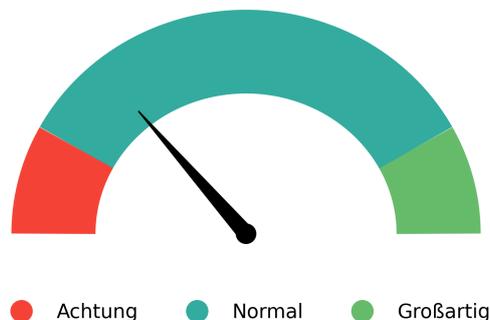
# 1. Ihre Bakterienvielfalt

Ihre Bakterienvielfalt zeigt an, wie vielfältig Ihr Darmmikrobiom basierend auf drei Berechnungen ist (Shannon-Index, erfasste OTUs und Pielousche Äquität). Sie beschreiben die Vielfalt und umfassen den Artenreichtum und die Artengleichheit. Der Zeiger gibt Ihre Ergebnisse für diese bestimmten Berechnungen an und der folgende Text enthält eine kurze Beschreibung der Ergebnisse.

Der linke gelbe Rand zeigt eine geringe Vielfalt an.

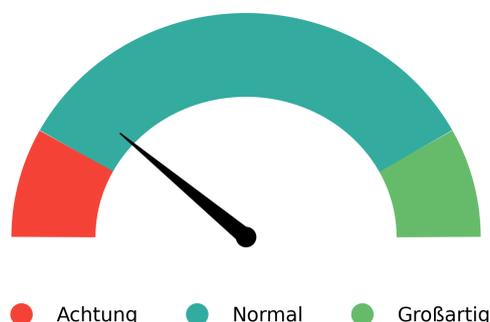
## 1.1 Shannons Index

Der Shannon-Index ist der am häufigsten verwendete Indikator, um die Vielfalt darzustellen. Je unterschiedlicher Bakterien in Ihrem Darm gleichmäßig verteilt sind, desto größer ist die Vielfalt und desto widerstandsfähiger das Mikrobiom. Darüber hinaus haben viele Studien gezeigt, dass ein geringes Maß an der Bakterienvielfalt mit mehreren Krankheiten in Verbindung stehen könnte.



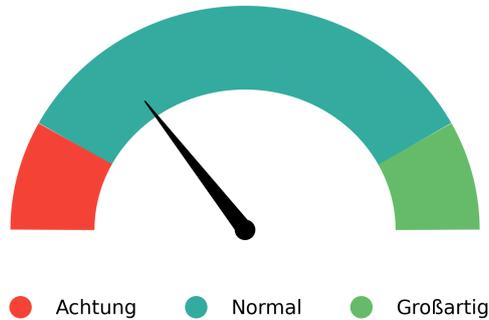
## 1.2 Erfasste OTUs

Der Artenreichtum zeigt die Anzahl verschiedener Bakterien in Ihrem Darm an. In einem vielfältigen Mikrobiom kann die hohe Anzahl verschiedener Arten zu mehreren Funktionen beitragen. Infolgedessen nutzt der Körper Nährstoffe besser und wehrt Krankheitserreger leichter ab.



### 1.3 Pielousche Äquität

Die Äquität (Biodiversität) beschreibt, wie oft ein Bakterium in Ihrem Darm im Vergleich zu anderen Arten auftritt. Je höher die Äquität, desto ausgewogener ist das Vorkommen verschiedener Bakterien zwischen den Arten. Die Berechnung geht von 0 (keine Gleichheit) bis 1 (vollständige Gleichmäßigkeit).



## 2. Ihre Bakterienpiegel

Ihre Bakterienpiegel zeigen an, wie vielfältig Ihr Darmmikrobiom basierend auf drei Kategorien ist (gute Bakterien, schlechte Bakterien und andere relevante Bakterien). Sie beschreiben die Anzahl der Bakterien und umfassen die Bereiche "Achtung", "Normal" und "Großartig". Der Zeiger gibt Ihre Ergebnisse für die verschiedenen Bakterien an und das Informationssymbol enthält eine kurze Erklärung.

Gute Bakterien sind Arten, die sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken können, während sich schlechte Bakterien negativ auf Ihre Gesundheit auswirken können. Für andere relevante Bakterien ist noch nicht klar, ob sie sich positiv oder negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Aus diesem Grund können wir nur zeigen, ob das Vorkommen der Bakterien „Niedriger als normal“ oder „Höher als normal“ ist.

### Bakterienpiegel

Die Bakterienpiegel liefern einen Schnappschuss für personalisierte Ernährungspraktiken, die auf der Anzahl verschiedener Bakterien basieren und in unterschiedliche Bereiche eingeteilt sind. Das Befolgen gesunder und vielfältiger Essmuster kann dazu beitragen, dass Ihre aktuellen Bakterienpiegel (für schlechte Bakterien) abnimmt oder (für gute Bakterien) in Richtung "normal" oder "großartig" zunimmt. Andererseits können bei Nichtbefolgung gesunder und vielfältiger Essmuster Ihre aktuellen Bakterienpiegel (für gute Bakterien) abnehmen oder (für schlechte Bakterien) zunehmen und sich in Richtung "Achtung" bewegen. Außerdem kennen wir für andere relevante Bakterien derzeit nur den „normalen“ Bereich, daher können wir Ihnen nur mitteilen ob Sie im Bereich „niedriger als normal“ oder „Höher als normal“ liegen.

	Ihr aktueller Bakterienpiegel
<b>Achtung</b>	Ihre Bakterien sind in Achtung
<b>Niedriger als normal</b>	Ihre Bakterien sind unter normal
<b>Normal</b>	Ihre Bakterien sind in Normal
<b>Höher als normal</b>	Ihre Bakterien sind über normal
<b>Großartig</b>	Ihre Bakterien sind in Großartig

### Über deine Bakterienwerte

Es gibt mehrere Bakterien, die bei praktisch allen Individuen zu finden sind und die als Artstabile Basis in Ihrem Darmmikrobiom angesehen werden. Auf der Grundlage davon haben wir die Top 34 Bakterien ausgewählt und sie nach ihren Funktionen in die folgenden sieben Kategorien unterteilt:

- Immunstärke
- Integrität der Darmwand
- Gewichtsreduzierung
- Gasproduktion
- Potentielle Dickdarmprobleme

- Infektionsalarm
- Fettalarm

Diese Begriffe sind als Hinweis gedacht und sollten keineswegs als medizinische Erkrankung interpretiert werden.

## 2.1 Gute Bakterien

### Akkermansia

Akkermansia ist mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit der Senkung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Ihr aufkommen kann durch Hülsenfrüchte (wie Sojabohnen, Kichererbsen und Lupinen) und Nüsse oder Samen (wie Cashewnüsse oder Leinsamen) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 64,8% der Bevölkerung vorhanden.



### Anaerostipes

Anaerostipes ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 88,2% der Bevölkerung vorhanden.



### Barnesiella

Barnesiella ist mit dem Infektionsalarm assoziiert, da es mit der Verringerung von Fetten in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 81,4% der Bevölkerung vorhanden.



### Bifidobacterium

Bifidobacterium ist mit der Stärke des Immunsystem assoziiert. Es wurde mit einer Zunahme der Darmbewegung und des mikrobiellen Reichtum sowie einer Verringerung von Entzündungen in Verbindung gebracht. Es kann durch Gemüse (wie Artischocken, Lauch und Kohl), Obst (wie Melone, Nektarine und Apfel) und fermentierte Produkte (wie Miso, Tempeh und Kefir) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 76,2% der Bevölkerung vorhanden.



### Blautia

Blautia ist mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit einem Rückgang des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 98,1% der Bevölkerung vorhanden.



### Butyricoccus

Butyricoccus ist mit einer starken Darmwand assoziiert, da es gezeigt hat die Butyratproduktion und die Darmbewegung zu steigern. Diese Bakterien sind in 86,1% der Bevölkerung vorhanden.



### Christensenellaceae

Die Christensenellaceae R-7-Gruppe ist mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da sie mit der Senkung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 88,6% der Bevölkerung vorhanden.



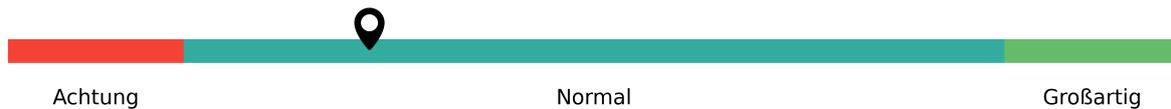
### Coprococcus

Coprococcus ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 73,8% der Bevölkerung vorhanden.



### Eubacterium

Eubacterium ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Erhöhung der Butyratproduktion und der Darmbewegung sowie einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Blumenkohl, Auberginen und Salat) und Getreide (wie Quinoa, Bulgur und Sorghum) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 52,7% der Bevölkerung vorhanden.



### Faecalibacterium

Faecalibacterium ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Erhöhung der Butyratproduktion und Darmbewegung sowie einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Blumenkohl, Auberginen und Salat) und Getreide (wie Quinoa, Bulgur und Sorghum) gefördert werden. Dieses Bakterium ist in 98,7% der Bevölkerung vorhanden.



### Hafnia-Obesumbacterium

Hafnia-Obesumbacterium wird mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit einer Senkung des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Hülsenfrüchte (wie Kichererbsen und Lupinen) und Nüsse oder Samen (wie Cashewnüsse oder Leinsamen) gefördert werden. Dieses Bakterium ist in 6,8% der Bevölkerung vorhanden.



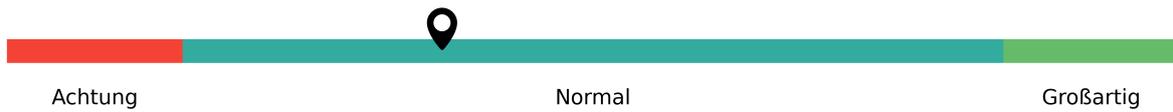
### Holdemanella

Holdemanella ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung und einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 43,7% der Bevölkerung vorhanden.



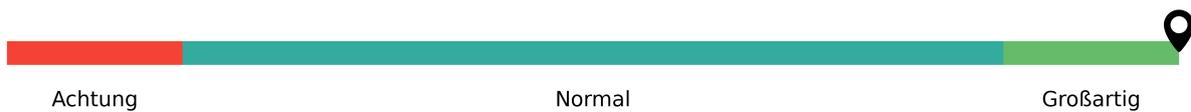
### Lactobacillus

Lactobacillus wird mit der Stärke des Immunsystems assoziiert, da es mit einer Zunahme der Darmbewegung und des mikrobiellen Reichtums sowie einer Verringerung von Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Gemüse (wie Artischocken, Lauch und Kohl), Obst (wie Melone, Nektarine und Apfel) und fermentierte Produkte (wie Miso, Tempeh und Kefir) gefördert werden. Dieses Bakterium ist bei 42,6% der Bevölkerung vorhanden.



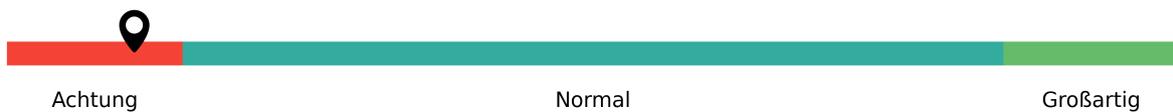
### Parabacteroides

Parabacteroides ist mit der Förderung der Gewichtsreduktion assoziiert, da es mit einer Abnahme des Cholesterinspiegels und des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 95,4% der Bevölkerung vorhanden.



### Roseburia

Roseburia ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung sowie einer Abnahme der Insulinproduktion in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 92,4% der Bevölkerung vorhanden.



### Ruminococcaceae

Ruminococcaceae ist mit der Stärke der Darmwand assoziiert, da es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und der Darmbewegung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 50,8% der Bevölkerung vorhanden.



## 2.2 Schlechte Bakterien

### Bacteroides

Bacteroides ist mit dem Infektionsalarm assoziiert, da es mit einem Anstieg an Lipide in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch tierische Fette (wie Butter, Sahne und Schmalz) oder pflanzliche Fette (wie Margarine und Kokosnussöl) gefördert und durch Meeresfrüchte (wie Kabeljau und Wolfsbarsch) reduziert werden. Dieses Bakterium ist bei 99,8% der Bevölkerung vorhanden.



### Bilophila

Bilophila ist mit dem Fettalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme der Wasserstoffsulfidproduktion und des Cholesterins in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch Organe (wie Leber, Herz und Niere) gefördert und durch Getreide (wie Hafer, Amaranth und Müsli) reduziert werden. Diese Bakterien sind in 60,5% der Bevölkerung vorhanden.



### Desulfovibrio

Desulfovibrio ist mit dem Fettalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme des Cholesterinspiegels in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch den Verzehr von Organe (wie Leber, Herz und Niere) gefördert und durch Getreide (wie Hafer, Amaranth, und Müsli) reduziert werden. Diese Bakterien sind in 42,6% der Bevölkerung vorhanden.



### Escherichia-Shigella

Escherichia-Shigella ist mit dem Infektionsalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme von Lipiden und Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 62,0% der Bevölkerung vorhanden.



### Fusobacterium

Fusobacterium ist mit potenziellen Dickdarmproblemen assoziiert, da es mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung gebracht wurde. Es kann durch rotes (wie Schweine-, Rind- und Lammfleisch) und verarbeitetes Fleisch (wie Wurst, Burger und Pastete) gefördert und durch Früchte (wie Birne, Kiwi und Traube) reduziert werden. Dieses Bakterium ist in 2,3% der Bevölkerung vorhanden.



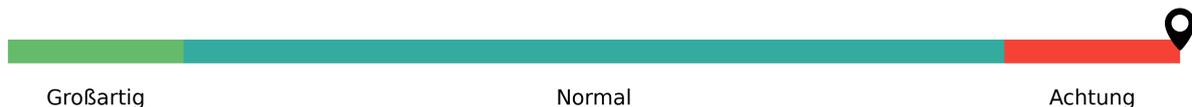
### Klebsiella

Klebsiella ist mit dem Infektionsalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme von Lipiden und Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 2,7% der Bevölkerung vorhanden.



### Sutterella

Sutterella ist mit dem Infektionsalarm assoziiert, da es mit einer Zunahme von Lipiden und Entzündungen in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 73,8% der Bevölkerung vorhanden.







### Lachnospiraceae

Lachnospiraceae ist noch nicht mit einer Kategorie von Innerbuddies assoziiert, aber einige Studien haben es mit einer Zunahme der Butyratproduktion und einer Abnahme des Cholesterinspiegels sowie des Fettleibigkeitsrisikos in Verbindung gebracht. Diese Bakterien sind in 32,7% der Bevölkerung vorhanden.



### Methanobrevibacter

Methanobrevibacter ist mit dem Abbau von Ballaststoffen assoziiert, da es mit einer Zunahme der Methanproduktion und Verstopfung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 26,2% der Bevölkerung vorhanden.



### Methanosphaera

Methanosphaera ist mit dem Abbau von Ballaststoffen assoziiert, da es mit einer Zunahme der Methanproduktion und Verstopfung in Verbindung gebracht wurde. Diese Bakterien sind in 5,9% der Bevölkerung vorhanden.



### Prevotella

Prevotella ist noch nicht mit einer Kategorie von Innerbuddies assoziiert, aber einige Studien deuten darauf hin, dass es mit einer Abnahme der Lipide zusammenhängt. Diese Bakterien sind in 16,3% der Bevölkerung vorhanden.





### 3. Deine Maße

Hier finden Sie Ihre Antworten auf unsere wichtigsten Messwerte wie Größe (in cm), Gewicht (in kg), Hüftumfang (in cm) und Taillenumfang (in cm). Anhand dieser Werte können wir Ihren Body-Mass-Index (BMI) und Ihr Verhältnis von Taille zu Hüfte (WHR) berechnen.

Nummer	Frage	Antwort
1	Wie groß sind Sie (in cm)?	200
2	Was ihr Gewicht (in kg)?	100
3	Wie groß ist Ihr Taillenumfang (in cm)?	100
4	Wie groß ist Ihr Hüftumfang (in cm)?	200

#### 3.1 BMI

##### Was ist der BMI?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Berechnung, bei der anhand Ihrer Größe und Ihres Gewichts ermittelt wird, ob Sie sich in einem gesunden Bereich befinden. Er ist ein allgemeines Maß zur Beurteilung, ob Sie untergewichtig, normalgewichtig, übergewichtig oder fettleibig sind.

##### Wie wird der BMI berechnet?

$$\text{BMI} = \text{Gewicht (in kg)} / \text{Größe}^2 \text{ (in m}^2\text{)}$$

##### Was bedeutet mein BMI?

**Unter 18.5:** Untergewicht

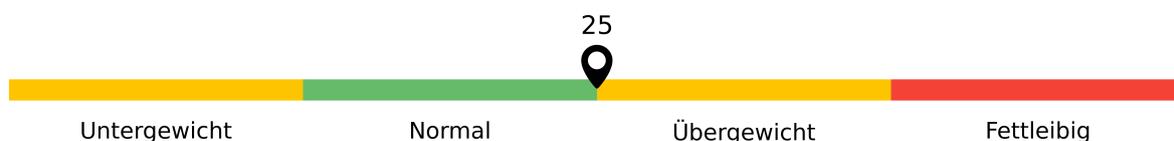
**18.5–24.9:** normalgewicht

**25–29.9:** übergewicht

**30 or oder mehr:** fettleibig

##### Was sind die Limitationen des BMI?

Der BMI berücksichtigt keine Faktoren wie Muskelmasse, Knochendichte oder Fettverteilung. So kann beispielsweise ein Sportler aufgrund seiner Muskelmasse und nicht aufgrund seiner Fettmasse einen hohen BMI haben. Auch spiegelt er möglicherweise nicht genau die Gesundheitsrisiken bei älteren Erwachsenen oder einigen ethnischen Gruppen wider.



## 3.2 WHR

### Was ist WHR?

Der Taille-Hüfte-Quotient (WHR) ist das Verhältnis von Taille zu Hüftumfang. Es hilft bei der Beurteilung der Fettverteilung im Körper.

### Wie wird WHR berechnet?

WHR = Taillenumfang (in cm) / Hüftumfang (in cm).

### Was bedeutet mein WHR?

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation:

**0.95 oder weniger:** geringes Risiko

**0.96-1.0:** mäßiges Risiko

**1.0 oder mehr:** hohes Risiko

### Warum ist WHR wichtig?

Die WHR konzentriert sich auf die Fettverteilung, insbesondere das Bauchfett, das mit einem höheren Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und andere Stoffwechselkrankheiten in Verbindung gebracht wird. Menschen mit einem "birnenförmigen" Körper (Fett um die Hüften/Oberschenkel) haben in der Regel ein geringeres Risiko als Menschen mit einem "apfelförmigen" Körper (Fett um den Bauch), unabhängig vom Gesamtgewicht.

### Wie unterscheidet sich der WHR vom BMI?

Während der BMI eine allgemeine Klassifizierung des Körpergewichts liefert, untersucht die WHR speziell, wo das Fett in Ihrem Körper gespeichert ist. Zentrales Fett (um den Bauch herum) birgt größere Gesundheitsrisiken als anderswo gelagertes Fett, selbst bei Menschen mit einem "normalen" BMI.



## 4. Deine Nährstoffaufnahme

Hier finden Sie Ihre Antworten auf unsere wichtigsten Messwerte wie Größe (in cm), Gewicht (in kg), Alter, Geschlecht und Aktivitätsniveau. Anhand dieser Werte können wir Ihre empfohlene Nährstoffzufuhr berechnen.

Nummer	Frage	Antwort
1	Was ist Ihr Geschlecht?	Männlich
2	Wie alt sind Sie?	38
3	Wie groß sind Sie (in cm)?	200
4	Was ihr Gewicht (in kg)?	100
5	Wie oft treiben Sie Sport?	3-5 Mal pro Woche
6	Wie intensiv trainieren Sie?	Mäßige Intensität (Schwitzen)
7	Wie lange treiben Sport?	61-90 Minuten

### Empfohlene Nährstoffzufuhr



● Proteine: 120 - 200g    ● Fette: 71 - 124g    ● Kohlenhydrate: 360 - 520g

**Empfohlene Kalorienzufuhr: 3,201 kcal**

**Aktuelle Kalorienzufuhr: 1,146 kcal**

Die empfohlene tägliche Kalorienzufuhr wird auf der Grundlage Ihres Geschlechts, Alters, Ihrer Größe und Ihres Aktivitätsniveaus berechnet, um Ihr aktuelles Gewicht zu halten. Wenn Sie zunehmen oder abnehmen möchten, wird im Allgemeinen empfohlen, Ihre tägliche Kalorienzufuhr um 250 bis 500 kcal zu erhöhen oder zu verringern.

Die Tabelle zeigt die empfohlene Kalorienverteilung von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen auf der Grundlage Ihrer **empfohlenen** Kalorienzufuhr von **3,201 kcal**. Die Bereiche berücksichtigen Unterschiede in den individuellen Bedürfnissen wie Aktivitätsniveau, Gesundheitsziele und Energiestoffwechsel und gewährleisten eine ausgewogene Ernährung,

die zu Ihrem Lebensstil passt.

## 4.1 Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind einer der Makronährstoffe, die die Hauptenergiequelle darstellen. Abhängig von den Kohlenhydraten, aus denen Ihre Ernährung besteht und wie sie vorbereitet und aufgenommen werden, kann sich Ihr Darmmikrobiom entsprechend verändern. Einige Kohlenhydrate vermeiden die Dünndarmabsorption vollständig oder teilweise und erreichen daher den Dickdarm, wodurch sie als Nährstoff für das Darmmikrobiom dienen. Einige stärkehaltige Strukturen können ähnlich wie Ballaststoffe der Dünndarmabsorption widerstehen. Beispielsweise kann resistente Stärke neue kristalline Strukturen (in einem Prozess, der als Retrogradation bezeichnet wird) bilden und den Dickdarm erreichen. Hier werden sie vom Darmmikrobiom fermentiert. Beispiele für Lebensmittelgruppen reich an Kohlenhydraten sind:

- nicht raffinierte und raffinierte Körner
- Stärkehaltige Gemüsesorten
- Früchte



**Empfohlener Kohlenhydratgehalt: 360 - 520 Gramm**      **Aktuelle Kohlenhydratzufuhr: 100 Gramm**

## 4.2 Ballaststoffe

Ballaststoffe sind nicht verdauliche Kohlenhydrate, die den Dickdarm erreichen und vom Darmmikrobiom fermentiert werden können. Das Darmmikrobiom verstoffwechselt diese in kurzkettige Fettsäuren (SCFAs), nämlich Propionat, Acetat und Butyrat. Propionat trägt zur Produktion von Glukose bei, Acetat ist an der Synthese von Lipiden beteiligt, und Butyrat ist die Hauptenergiequelle für die im Dickdarm vorhandenen Zellen. Ballaststoffe werden weiter in lösliche und unlösliche Ballaststoffe unterteilt. Lösliche Ballaststoffe können eine gelähnliche Matrix erzeugen, die zu einem stärkeren Sättigungsgefühl beiträgt, was wiederum zu einer kalorienarmen Aufnahme führt. Darüber hinaus hat einer der am häufigsten vorkommenden löslichen Ballaststoffe die Fähigkeit, den Cholesterinspiegel zu senken, nämlich Beta-Glucan. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an löslichen Ballaststoffen sind:

- Hafer
- Gerste
- Nüsse
- Bohnen

Unlösliche Ballaststoffe können eine weiche Stuhltextur erzeugen, die zu einer verbesserten Darmperistaltik beiträgt, und somit die Darmbewegung erleichtert. Außerdem können sie auch Entzündungen und das Risiko von Dickdarmkrebs senken. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an unlöslichen Ballaststoffen sind:

- Nicht raffinierte Körner (z. B. die Vollkornbrot, Brauner Reis, Vollkorn Pasta)
- Hülsenfrüchte



**Empfohlene Ballaststoffzufuhr: 30 - 40 Gramm**

**Aktuelle Aufnahme von Ballaststoffen: 31 Gramm**

### 4.3 Fette

Fette sind einer der Makronährstoffe, die die Hauptenergiequelle liefern. Darüber hinaus stellen Fette sicher, dass fettlösliche Vitamine von unserem Körper ausreichend absorbiert werden können. Es wird angenommen, dass einige Fette vorteilhafte Effekte haben vor allem einfach- und mehrfach ungesättigte Fette, während andere wie z.B. gesättigte Fettsäuren und Transfette mit der Entwicklung chronischer Krankheiten verbunden sind. Außerdem wurde vermutet, dass fettreiche Diäten das Darmmikrobiom negativ beeinflussen, indem sie die Vielfalt verringern und zu Dysbiose führen. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an Fetten sind:

- Milchprodukte
- Nüsse und Samen
- pflanzliche Fette (z. B. Olivenöl)
- Tierfette (z. B. Butter)



**Empfohlene Fettaufnahme: 71 - 124 Gramm**

**Aktuelle Fettzufuhr: 46 Gramm**

### 4.4 Gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren sind eine Art Fett, das hauptsächlich in tierischen Produkten zu finden ist. Eine hohe Zufuhr an gesättigten Fettsäuren wurde mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 in Verbindung gebracht. Außerdem deuten einige Studien darauf hin, dass eine hohe Aufnahme an gesättigten Fettsäuren das Darmmikrobiom negativ verändert. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an gesättigten Fettsäuren sind:

- Tierische Produkte
- Verarbeitete und gebratene Lebensmittel



**Empfohlene Aufnahme gesättigter Fettsäuren: < 36 Gramm**

**Derzeitige Aufnahme von gesättigten Fetten: 12 Gramm**

## 4.5 Proteine

Proteine gelten als Bausteine des Körpers. Der Verzehr von pflanzlichen Proteinen kann zur Vielfalt des Mikrobioms beitragen. Darüber hinaus nehmen sie an zahlreichen physiologischen Prozessen teil (unabhängig davon ob sie tierischer oder pflanzlicher Natur sind). Der Verzehr der richtigen Menge mit Ihren Mahlzeiten trägt dazu bei, eine positive Proteinbalance zu erreichen. Umgekehrt führt eine ungünstig erhöhte Proteinzufuhr möglicherweise nicht zu den beschriebenen positiven Effekten. Tatsächlich kann eine zu hohe Zufuhr an Proteinen die Diversität der Bakterien und die relative Produktion ihrer Substrate verringern. Eine positive Proteinbalance, führt zum Aufbau von Muskeln, Geweben und Zellen, während eine unter Ihrem Bedarf liegende Proteinzufuhr zum Abbau von Muskeln, Geweben und Zellen führt. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an Proteinen sind:

- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Meeresfrüchte
- Fleisch



**Empfohlene Proteinzufuhr: 120 - 200 Gramm**

**Aktuelle Proteinzufuhr: 83 Gramm**

## 4.6 Salz

Salz ist ein Nährstoff, der an vielen physiologischen Prozessen beteiligt ist. Der übermäßige Salzverbrauch wurde jedoch mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Darüber hinaus kann eine hohe Salzaufnahme die Darmzusammensetzung verändern und eine niedrigere Bakterienvielfalt verursachen. Beispiele für Lebensmittelgruppen mit hohen Mengen an Salz sind:

- Verarbeitete Lebensmittel

- Fertigprodukte



**Empfohlene Salzaufnahme: < 5 Gramm**

**Aktuelle Salzaufnahme: 6 Gramm**

## 5. Darmgesundheit

Die drei Unterkategorien unter Darmgesundheit (Immunstärke, Darmwandstärke und Unterstützung bei der Gewichtsreduktion) können als die guten Kategorien angesehen werden, da sie sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken können. Es besteht die Möglichkeit dass Sie das Vorkommen Ihrer guten Bakterien erhöhen können, wenn Sie mehr von den Lebensmitteln konsumieren, die in den Ernährungsempfehlungen erwähnt werden.

### Bakterienbereiche

Der Bakterienspiegel bietet einen Schnappschuss für Ernährungsempfehlungen an, die auf den Bakterienzählungen basieren und in bestimmte Bakterienbereiche eingeteilt wird. Nach einer gesunden und vielfältigen Ernährung können Ihre aktuellen Bakterienspiegel in Richtung "Normal" und "Großartig" zunehmen. Andererseits, können sich Ihre aktuellen Bakterienwerte in die Kategorie "Achtung" verschieben, wenn Sie sich nicht gesund und vielfältig ernähren.

	Ihr aktueller Bakterienspiegel
<b>Achtung</b>	Ihre Bakterien sind in Achtung
<b>Normal</b>	Ihre Bakterien sind in Normal
<b>Großartig</b>	Ihre Bakterien sind in Großartig

### Über Darmgesundheit

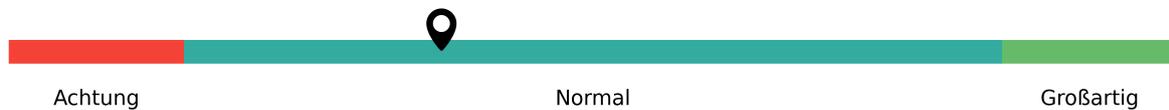
Wir haben die Darmgesundheit in relevante Unterkategorien unterteilt. Der Einfachheit halber haben wir uns für charakteristische Bakterien konzentriert, aber bitte beachten Sie, dass einige dieser Arten mehrere Funktionen erfüllen. Zum Beispiel können Bakterien, die Ihr Immunsystem stärken, auch Ihre Darmbarriere unterstützen oder Ihnen beim Abnehmen helfen. Bitte beachten Sie die Erläuterungen zu den Funktionen von Bakterien in Ihren Bakterienspiegel.

### Haftungsausschluss

Die in diesem Kapitel bereitgestellten Informationen basieren auf den Ergebnissen Ihrer mikrobiellen Analysen. Diese Informationen dienen dem Ziel, Ihre Darmgesundheit auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu verbessern. Die Informationen werden zwar von Ernährungs- und Gesundheitsexperten bereitgestellt, jedoch könnten Ihre spezifischen Lebensumstände für die in diesem Kapitel bereitgestellten Inhalte zutreffen oder auch nicht. Die Informationen sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung. Sie sollten immer den Rat Ihres Arztes oder Gesundheitsdienstleisters bezüglich Fragen im Zusammenhang mit Behandlungen, Diagnosen und Prävention aufsuchen.

## 5.1 Immunstärke

### Bifidobacterium



### Lactobacillus



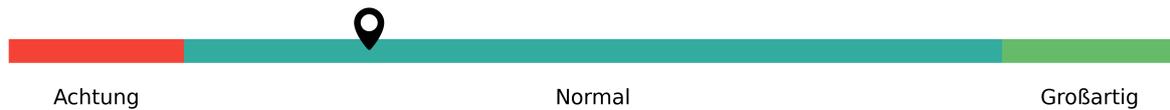
Eine wichtige Aufgabe unseres Darms ist es, uns vor Gefahren zu schützen. Das Mikrobiom spielt eine wichtige Rolle in unserem Immunsystem, und unserer Fähigkeit, pathogene Keime abzuwehren. Zum Beispiel können uns gute Bakterien vor Krankheiten, die durch Keime ausgelöst werden, schützen indem sie Stoffe produzieren, die deren Wachstum reduzieren oder indem sie unser Immunsystem trainieren sich besser zu verteidigen. Solche Bakterien können auch eine wichtige Rolle bei der Stärkung Ihrer Abwehrkräfte spielen, indem sie unverdauliche Lebensmittel in verdauliche Nährstoffe umwandeln und in vorteilhafte Substanzen umbauen, nämlich kurzkettige Fettsäuren (SCFAs). SCFAs können dann als wertvolle Nahrung für andere hilfreiche Bakterien dienen. Andererseits ist auch Stress mit einer Schwächung des Immunsystems verbunden. Mittlerweile hat die Zahl von durch Stress verursachte Krankheiten, wie Depressionen und Angstzustände, zugenommen, was zum Teil auf Ernährungsgewohnheiten zurückgeführt wird. Stress kann die Darmbarriere beeinflussen und ist mit einer Zunahme der Darmpermeabilität und einer Abnahme der Immunfunktion verbunden. Dagegen kann eine Abnahme des Stresshormons - Cortisol - und eine Zunahme des Glückshormons - Serotonin - Ihr Immunsystem stärken.

## 5.2 Darmwandstärke

### Faecalibacterium



### Eubacterium



Ihre Darmwand und Ihr Schleim sind Schutzschichten, die verhindern, dass Krankheitserreger in den Blutkreislauf eindringen. Sie dienen jedoch nicht nur als Barriere, ganz im Gegenteil, alle von unseren Darmbakterien produzierten Verbindungen müssen auch durch sie hindurch gelangen, um verschiedene Körpersysteme zu betreten (wie beispielsweise das Blut-, Neurale- oder Lymphatische System). Daher ist eine einwandfreie Funktion der Darmwand so relevant. Butyrat, eine Substanz die durch die verstoffwechsellung von Ballaststoffe gebildet wird ist besonders wichtig, da es für bestimmte Zellen (Colonozyten) die primäre Energiequelle darstellt. Dadurch wird eine einwandfreie Darmbarrierefunktion sichergestellt.

## 5.3 Unterstützung zur Gewichtsreduktion

### Akkermansia



### Hafnia-Obesumbacterium



Das Darmmikrobiom hat einen Einfluss auf unseren Stoffwechsel (die Art und Weise, wie wir Lebensmittel abbauen, absorbieren und verwenden). Infolge der Verdauung bestimmter Nahrungsmittel erzeugen Bakterien vorteilhafte Substanzen wie Butyrat. Ein Nährstoff für gute Bakterien, die dazu beitragen können, die Gewichtszunahme zu verhindern und/oder zu verzögern. Neuere Untersuchungen legen nahe, dass das Darmmikrobiom einen Einfluss auf unsere Fähigkeit hat, Gewicht zu verlieren. Je mehr Bakterien wir in unserem Mikrobiom haben, die uns helfen, komplexe Zucker (wie z.B. Stärke) in einfache Zucker umzuwandeln, desto besser. Außerdem hat unser Mikrobiom auch Einflüsse auf die Qualität unseres Schlafs. Zum Beispiel produzieren gute Bakterien das Schlafhormon Melatonin und senden Signale aus, die an einer besseren Entspannung beteiligt sind. Ein vielfältiges Darmmikrobiom fördert einen längeren und tieferen Schlaf. Andererseits kann ein ungesundes Darmmikrobiom zu einer reduzierten Produktion von Schlafmolekülen und Butyrat führen und so möglicherweise das Risiko für Fettleibigkeit steigern. Fettleibigkeit wiederum wird mit einer negativen Schlafqualität in Verbindung gebracht.

## 6. Ballaststoffabbau

Die Bakterien in der Unterkategorie Ballaststoffabbau (Gasproduktion) gehören deswegen zu der Kategorie "Andere relevante Bakterien", da noch nicht klar ist, ob sie sich positiv oder negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Deshalb können wir Ihnen nur mitteilen, ob die Werte "niedriger als normal" oder "Höher als normal" sind.

### Bakterienbereiche

Der Bakterien Spiegel bietet einen Schnappschuss für Ernährungsempfehlungen an, die auf den Bakterienzählungen basieren und in bestimmte Bakterienbereiche eingeteilt wird. Für andere relevante Bakterien kennen wir derzeit nur den "normalen" Bereich, daher können wir nur angeben, ob Sie sich im Bereich "Niedriger als normal" oder "Höher als normal" befinden.

	Ihr aktueller Bakterien Spiegel
<b>Niedriger als normal</b>	Ihre Bakterien sind unter normal
<b>Normal</b>	Ihre Bakterien sind in Normal
<b>Höher als normal</b>	Ihre Bakterien sind über normal

### Über Ballaststoffabbau

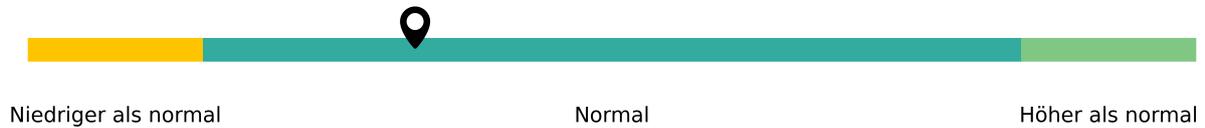
Wir haben diese Bakterien unter Ballaststoffabbau aufgelistet. Beachten Sie jedoch, dass sie Gase produzieren und daher Verstopfung verursachen können. Bitte beachten Sie außerdem die Erklärungen der Bakterienfunktion in Ihrem Bakterien Spiegel.

### Haftungsausschluss

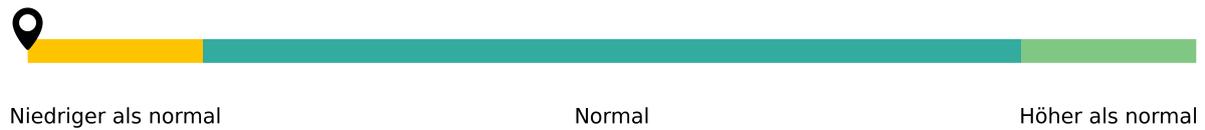
Die in diesem Kapitel bereitgestellten Informationen basieren auf den Ergebnissen Ihrer mikrobiellen Analysen. Diese Informationen dienen dem Ziel, Ihre Darmgesundheit auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu verbessern. Die Informationen werden zwar von Ernährungs- und Gesundheitsexperten bereitgestellt, jedoch könnten Ihre spezifischen Lebensumstände für die in diesem Kapitel bereitgestellten Inhalte zutreffen oder auch nicht. Die Informationen sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung. Sie sollten immer den Rat Ihres Arztes oder Gesundheitsdienstleisters bezüglich Fragen im Zusammenhang mit Behandlungen, Diagnosen und Prävention aufsuchen.

## 6.1 Gasproduktion

### Methanobrevibacter



### Methanosphaera



Die Bakterien in unserem Darm produzieren etwa 80 Liter Gas pro Tag. Übermäßige oder eine zu schnelle Gasproduktion kann zu Darmkrämpfen führen. Glücklicherweise werden die meisten dieser Gase in von unserem Blutkreislauf absorbiert und über unsere Lungen ausgeatmet. Nur ein kleiner Teil verlässt unseren Körper "durch die Hintertür". Methan ist eines dieser Gase, das von bestimmten Darmbakterien erzeugt wird, die für diese Kategorie ausgewählt wurden. Dennoch sind sie vorteilhaft, weil sie 2 Gase - Wasserstoff und Kohlendioxid - in 1 Gas - nämlich Methan - umwandeln können, was zu einer Verringerung des Gasdrucks und damit zu einer Reduktion von Darmkrämpfen führt.

## 7. Darmherausforderungen

Die drei Unterkategorien unter Darmherausforderungen (Potenzielle Darmprobleme, Infektionsalarm und Fettalarm) können als die schlechten Kategorien angesehen werden, da sie sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken können. Wenn Sie von den Lebensmitteln, die in den Ernährungsempfehlungen erwähnt werden, entsprechend mehr (gute) oder weniger (nachteilige) konsumieren, können Sie diese Bakterien möglicherweise reduzieren.

### Bakterienbereiche

Der Bakterienspiegel bietet einen Schnappschuss für Ernährungsempfehlungen an, die auf den Bakterienzählungen basieren und in bestimmte Bakterienbereiche eingeteilt wird. Nach einer gesunden und vielfältigen Ernährung können Ihre aktuellen Bakterienspiegel auf "Normal" und "Großartig" abnehmen. Andererseits, können sich Ihre aktuellen Bakterienwerte in die Kategorie "Achtung" verschieben, wenn Sie sich nicht gesund und vielfältig ernähren.

	Ihr aktueller Bakterienspiegel
<b>Großartig</b>	Ihre Bakterien sind in Großartig
<b>Normal</b>	Ihre Bakterien sind in Normal
<b>Achtung</b>	Ihre Bakterien sind in Achtung

### Über Darmprobleme

Wir haben die Darmherausforderungen in relevante Unterkategorien unterteilt. Der Einfachheit halber haben wir uns auf charakteristische Bakterien für diese Unterkategorien konzentriert, aber bitte beachten Sie, dass einige dieser Bakterien mehrere Funktionen in verschiedenen Unterkategorien erfüllen. Zum Beispiel können Bakterien, die Ihr Immunsystem beeinträchtigen, auch Ihre Darmbarriere schwächen oder Ihre potenziellen Darmprobleme verschlimmern. Bitte beachten Sie die Erläuterungen zu den Funktionen von Bakterien in Ihren Bakterienspiegel.

### Haftungsausschluss

Die in diesem Kapitel bereitgestellten Informationen basieren auf den Ergebnissen Ihrer mikrobiellen Analysen. Diese Informationen dienen dem Ziel, Ihre Darmgesundheit auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse zu verbessern. Die Informationen werden zwar von Ernährungs- und Gesundheitsexperten bereitgestellt, jedoch könnten Ihre spezifischen Lebensumstände für die in diesem Kapitel bereitgestellten Inhalte zutreffen oder auch nicht. Die Informationen sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung. Sie sollten immer den Rat Ihres Arztes oder Gesundheitsdienstleisters bezüglich Fragen im Zusammenhang mit Behandlungen, Diagnosen und Prävention aufsuchen.

## 7.1 Potenzielle Dickdarmprobleme

### Fusobacterium



Das Darmmikrobiom fördert verschiedene physiologische Funktionen, die mit dem natürlichen Wachstum der Zellen, der Erneuerung von Blutgefäßen im Darm und dem programmierten Zelltod (Apoptose) zusammenhängen. Mehrere Studien haben festgestellt, dass bestimmte Bakterien - einschließlich Fusobacterium - im Zusammenhang mit der Entwicklung von Problemen im Dickdarm stehen könnten. In diesen Studien wurde bei Patienten mit Dickdarmerkrankungen eine Veränderung der Zusammensetzung des Darmmikrobioms beobachtet. Obwohl sich Wissenschaftler nicht einig sind, ob das Fusobacterium diese Krankheiten tatsächlich verursacht oder ob es in solchen Umgebungen lediglich besser gedeihen kann, ist das vermehrte aufkommen dieser Bakterien ein Indikator für ein potenzielles Dickdarmproblem.

## 7.2 Infektionsalarm

### Bacteroides



Schlechte Bakterien können im Darm Entzündungen verursachen. Akute Darminfektionen, die häufig zu Durchfall führen und für den Wirt sehr lästig und deutlich spürbar sind, werden normalerweise durch infektiöse Bakterien verursacht. Darüber hinaus gibt es weitere Bakterien, die weniger stark ausgeprägt und vom Wirt schlechter wahrnehmbare Symptome verursachen, die aber dennoch unerwünscht sind. Solche Bakterien produzieren beispielsweise Substanzen, die zu Entzündungen führen können wenn sie in den Blutkreislauf gelangen. Sie können auch Antikörper reduzieren, die ein wichtiger Bestandteil eines gut funktionierenden Immunsystems sind und daher essentiell für die Bekämpfung von Infektionen sind.

## 7.3 Fettalarm

### Bilophila



### Desulfovibrio



Eine fettreiche Ernährung mit niedriger Ballaststoffaufnahme wirkt sich ungünstig auf das Darmmikrobiom aus. Eine solche Ernährungsweise fördert das Wachstum unerwünschter Bakterien an der Darmwand, was zu Entzündungsreaktionen und gesteigerter Darmpermeabilität führen kann. Normalerweise ist ein gesteigertes Vorkommen der Bakterien in dieser Kategorie mit einer höheren Fettaufnahme verbunden. Es kann jedoch auch der Fall sein, dass das Gleichgewicht der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fette und Proteine) gestört ist, so dass die Menge an Fett nicht außergewöhnlich hoch ist, sondern nur relativ gesehen im Bezug auf die Menge an verzehrten Kohlenhydraten und Proteinen.



# Patris Health

Your Personal Health Companion

[help@patris-health.com](mailto:help@patris-health.com)

[www.patris-health.com](http://www.patris-health.com)

*Live a Healthy Life and the rest will follow.*